

Komplekso pusdienu ēdienkarte 5.- 9.klasēm

No 09.03.2020. līdz 13.03.2020.

Pirmdiena	Svars g (+/- 10%)	Uzturvērtība, g			Enerģētiskā vērtība, kcal	Alerģēni
		Olbalt.	Tauki	Ogļh.		
Pupiņu zupa ar gaļu	200	9,63	10,57	37,33	288,48	*A07
Kartupeļi ar gulašu	150/50/50	8,97	15,5	25,38	263,03	*A07*A01
Dārzeņu salāti	50	0,65	5	3,1	59,97	
Jāņogu dzēriens	200	0,45	0	8,69	41,54	
Rudzu maize	30	1,86	0,3	13,74	65	*A01
Kopā:		21,56	31,37	88,24	718,02	

Otrdiena	Svars g (+/- 10%)	Uzturvērtība, g			Enerģētiskā vērtība, kcal	Alerģēni
		Olbalt.	Tauki	Ogļh.		
Kartupeļi ar šniceli un mērci	150/70/50	22,01	21,14	46,09	423	A07*A01* A03
Kāpostu-burkānu sal.,kabaču sal.	60	0,8	5	5,34	69,6	
Augļu ķīselis ar mannas krēmu	70/50	1,75	6,32	15,1	125,65	*A07
Ābolu dzēriens	200	0,14	0	11,23	48,8	
Rudzu maize	30	1,86	0,3	13,74	65	*A01
Kopā:		26,56	32,76	91,50	732,05	

Trešdiena	Svars g (+/- 10%)	Uzturvērtība, g			Enerģētiskā vērtība, kcal	Alerģēni
		Olbalt.	Tauki	Ogļh.		
Sakņu zupa	200	2,1	6,88	11,93	118,31	*A07
Rīsi ar befstrogonovu	200/70/50	22,47	12,05	65,47	457,13	*A01,A07
Burkānu salāti	50	1,4	4,91	3,74	65,23	
Augļu dzēriens	200	0,19	0	10,87	49,2	
Rudzu maize	30	1,86	0,3	13,74	65	*A01
Kopā:		28,02	24,14	105,75	754,87	

Ceturtdiena	Svars g (+/- 10%)	Uzturvērtība, g			Enerģētiskā vērtība, kcal	Alerģēni
		Olbalt.	Tauki	Ogļh.		
Makaroni jūrnieku gaumē	200/70	22,22	18,42	51,87	411,5	*A07 *A03 A01
.Sv.kāpostu-pētersīļu salāti	50	0,66	2,5	2,66	35,81	
Biezpiena krēms ar ogu ķīseli	70/50	7,92	10,22	25,96	226,81	*A07
Ogu dzēriens	200	0,19	0	10,87	49,2	
Rudzu maize	30	1,86	0,3	13,74	65	*A01
Kopā:		32,85	31,44	105,1	788,32	

Piektdiena	Svars g (+/- 10%)	Uzturvērtība, g			Enerģētiskā vērtība, kcal	Alerģēni
		Olbalt.	Tauki	Ogļh.		
Biešu zupa ar gaļu	250	5,71	8,89	7,29	132,01	*A07
Kartupeļi vistas kotlete	200/50	19,1	14,79	38,24	392,35	*A07,A03 A01
Biešu salāti ar kiplokiem	50	0,46	2,5	4,42	37,5	
Ābolu kompots	250	0,21	0	29,81	123,25	
Rudzu maize	30	1,86	0,3	13,74	65	*A01
Kopā:		27,34	26,48	93,5	750,11	

1-9 klasēm „Skolas piens,,250ml, „Skolas auglis,,100gr (3*nedēļā) ar 01.10.2019.

*** Iespējams ēdiens satur norādītās grupas alerģēnus**

izmaiņas ēdienkartē iespējamas gadījumos, kad pasūtīto preču piegāde kavējas vai tiek neparedzēti mainīta!

Pēc MK likuma Nr.172 noteiktās enerģijas uzturvērtību normas pusdienās(gr):

Olbalt.18-36/Tauki 23-37/ Ogļh. 79-144/ Kcal700-960/